



Sinnemestring

Brøset-modellen

Informasjon og invitasjon til kurs i Sinnemestring Brøset-Modellen i Namsos

Rus og psykisk helsetjeneste i Namsos kommune har implementert tilbud om Sinnemestringskurs som en del av sine tjenester og har utdannet 2 terapeuter i Sinnemestring Brøset-Modellen (SBM) i 2017-2018.

SBM er et av tiltakene i Regjeringens handlingsplan « Et liv uten vold 2014 – 2017» og mange offentlige tjenester har opprettet behandlingstilbud til voldsutøvende menn, kvinner og ungdom.

Sinnemestring Brøsetmodellen er en kognitivt basert gruppebehandling for menn og kvinner med sinne- og voldsproblemer. Målet er at offentlige tjenestesteder har egen kompetanse på vold i nære relasjoner og kan gi selvstendige tilbud.

Sted: Rus og psykisk helsetjeneste i Namsos kommune (Forsikringsgården)
Ansvarlige: Martha Ytterdahl (sykepleier og SMB-terapeut) og Geir Hanslien (spesialsykepleier og SMB-terapeut). Se nederst for kontaktinfo.

Målgruppe: Kvinner og menn over 18 år.

Påmelding: Deltaker kan selv ta kontakt og melde sin interesse eller henvises av lege/behandler. Partnere og familie kan også henvende seg med spørsmål.

All kontakt og gjennomføring er taushetsbelagt.

Deltakere, leger/behandlere/etater fra andre kommuner i Namdalen er velkommen til å ta kontakt.

Gjennomføring:

Kurset er lagt opp som gruppeterapi med 4-6 deltakere sammen med 2 terapeuter.

Kurset går over 15 sesjoner på dagtid a` 2-3 timer, hvorav 3 sesjoner er individuelle samtaler/kartlegging og 12 sesjoner i gruppe. Det anmodes at yrkesaktive deltakere får innvilget legeerklæring for deltakelse.

Noen effekter og fakta om SMB:

- 4-7 år etter sinnemestringskurset har 70% ingen bruk av fysisk vold, 16% bruker mindre vold og 13% uendret atferd.
- For den psykiske volden har dette opphørt hos 60%, mens 28% har redusert og 12% uendret atferd.
- 40% svarer at de selv har vært vitne til vold, eller selv har blitt utsatt for overgrep som barn.
- 50% svarer at de har blitt utsatt for mobbing i oppveksten.
- 90% innser at de trenger hjelp for sitt sinne/voldsproblem.
- 4-7 år etter kurset svarer 7 av 10 at de fortsatt kjenner på sinnefølelsen, men at de har lært å kontrollere sitt sinne.
- 60% sier at de har unngått å bruke vold i situasjoner hvor de tidligere brukte vold.
- 62,9% lever fortsatt med den samme partneren 4-7 år etter kurset.

Det står respekt av å erkjenne at du har et sinne-/voldsproblem. Gjennom dette kurset skal pasienten og terapeuten jobbe mot å forhindre at sinnet går utover andre. Pasienten skal også øke sin bevissthet på hva som kan ligge til grunn for sitt sinne. Pasienten vil få presentert teknikker, ulike “verktøy” og metoder for å mestre følelsene og agresjonen. Pasienten vil også lære om sine risikosituasjoner og hva som skjer med kroppen sin når en blir sint.

Du skal bli en mester til å mestre ditt sinne!

Du skal beherske ditt sinne.

Du skal lære å utrykke sinne på en respektfull og ikke krenkende måte.

Mer info: www.sinnemestring.no

Kontaktinfo - henvendelser og påmelding:

Martha Ytterdahl – 948 68 423. Martha.Ytterdahl@namsos.kommune.no

Geir Hanslien – 902 16 898. geir.hanslien@namsos.kommune.no